PROGRAMA
PARA MUJERES,
BEBÉS
Y NIÑOS
DE MARYLAND

Mejores alimentación para un futuro más brillante

WIC

LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS

OCTUBRE 2012

Lleve esta lista cuando vaya a comprar alimentos de WIC

Alimentos de WIC

Para tener un bebé sano, es necesario que la madre se alimente de manera adecuada, dado que la alimentación puede afectar el crecimiento del bebé. Un niño necesita los alimentos correctos para crecer fuerte y tener buena disposición para el aprendizaje.

Los alimentos de WIC incluyen nutrientes como:

- Proteína para desarrollar los músculos y órganos
- Calcio y vitamina D para fortalecer los huesos
- Hierro para producir glóbulos rojos sanos
- Vitaminas para ayudar al buen funcionamiento del cuerpo

Los alimentos de WIC también son bajos en azúcar y grasa.

Los alimentos de WIC son únicamente para usted y su hijo.

Le ayudan a obtener los nutrientes que necesita para mantenerse saludable.

Sin embargo, deberá seguir comprando otros alimentos. La función de los alimentos de WIC es complementar su dieta.

Es difícil alimentarse como deberíamos cuando el presupuesto es demasiado justo. El personal de WIC puede darle algunas recomendaciones sobre cómo comprar los mejores alimentos con el dinero disponible. También puede darle ideas acerca de comidas y refrigerios prácticos y económicos.

¡La prevención del fraude en WIC es responsabilidad de todos!

Siga estas reglas para contribuir a que el programa WIC de Maryland continúe ayudando a personas como usted.

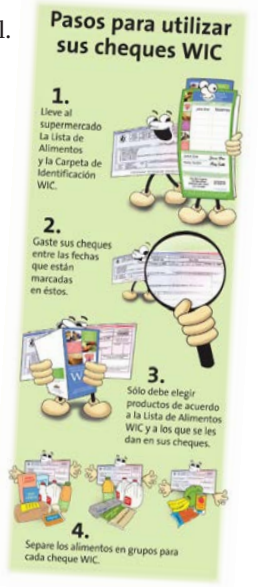
- ✘ No venda ni regale los alimentos de WIC.
- ✘ No venda ni regale los cupones de WIC.
- ✘ No compre ni intente comprar alimentos no autorizados por WIC.
- ✘ No devuelva los alimentos de WIC a la tienda para recibir un reembolso u obtener crédito.
- ✔ Reporte ante la agencia local de WIC más cercana a las tiendas u otros beneficiarios de WIC que usted sepa que no están siguiendo las normas.

Cómo comprar alimentos de WIC

WIC le entrega cupones para comprar alimentos autorizados. Debe seguir estos pasos:

1. Haga compras en una tienda autorizada por WIC. Busque el aviso verde ***Se aceptan cupones de WIC***.
2. Seleccione los cupones que utilizará. Verifique las fechas. Sólo puede redimir los cupones entre las ***fecha de inicio y vencimiento***.
3. Lleve a la tienda los cupones, la carpeta de identificación de WIC y la lista de alimentos autorizados.
4. Compre únicamente los alimentos que se indican en los cupones y en la lista de alimentos autorizados de WIC.
5. Haga fila para pagar en una caja registradora con cajero. ***NO*** se ubique en la fila de pago rápido en efectivo o en la fila de autoservicio.
6. Separe los alimentos en grupos para cada cupón. Ponga a un lado los artículos que no pagará con los cupones de WIC.
7. Entregue al cajero su carpeta de identificación de WIC y los cupones que redimirá.
8. Permita que el cajero registre los alimentos de cada cupón, uno a la vez.
9. Firme cada cupón ***DESPUÉS*** de que el cajero ingrese el precio total. Asegúrese de que el precio sea correcto.
10. Cerciórese de que el cajero le entregue los recibos de compra de WIC y su carpeta de identificación.

El folleto "Pasos para utilizar sus cupones de WIC" es una guía práctica en la que se muestran estos pasos.



Leche

COMPRE:

- ✔ La marca de la tienda si está disponible
- ✔ Envase del tamaño que aparece en el cupón
- ✔ 1% (bajo en grasa) o libre de grasa (sin grasa) para mujeres o niños a partir de los dos años
- ✔ Leche entera para niños menores de dos años

COMPRE SI APARECE EN EL CUPÓN:

- ✔ Con bajo contenido de lactosa o sin lactosa
- ✔ En polvo (seca, entera o sin grasa)
- ✔ Deshidratada (entera o sin grasa)
- ✔ UHT (Ultrapasteurizada)
- ✔ Kosher

NO COMPRE:

- ✘ 2% leche o suero
- ✘ Chocolate u otro sabor
- ✘ Orgánica, de arroz, o leche de cabra
- ✘ Condensada azucarada

Queso

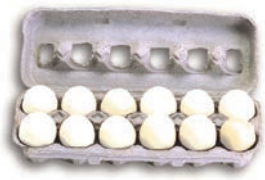
COMPRE:

- ✔ La marca de la tienda si está disponible
- ✔ Tamaño de 16 onzas únicamente
- ✔ En bloque o en tajadas
- ✔ Americano, Cheddar, Monterey Jack, Mozzarella o Suizo
- ✔ Se puede adquirir bajo en grasa, con bajo contenido de grasa y bajo en sodio

NO COMPRE:

- ✘ Orgánico o importado
- ✘ De delicatessen, en tiras o empacado en forma individual
- ✘ Alimentos de queso, queso de untar o subproductos
- ✘ Queso crema
- ✘ Rallado, desmenuzado o en cubos
- ✘ Con sabores, nueces, pimientos o galletas

Huevos



COMPRE:

- ✔ La marca de la tienda si está disponible
- ✔ Blancos, medianos o grandes
- ✔ Sólo una docena

NO COMPRE:

- ✘ Orgánicos, marrones, fértiles o sin caja
- ✘ Bajos en grasa o sin colesterol, con omega 3, pasteurizados u otros huevos con características especiales

Frijoles, Guisantes y Lentejas

COMPRE:

- ✔ La marca de la tienda si está disponible
- ✔ Fríjoles de riñón, pintos, negros, blancos, garbanzos o habas
- ✔ Guisantes secos, frijoles de ojos negros o lentejas
- ✔ Secos, en bolsa de 16 onzas
- ✔ Enlatados, empacados en agua, lata de 14 a 16 onzas

NO COMPRE:

- ✘ Orgánicos
- ✘ Frijoles verdes o de vaina amarilla, guisantes de olor*
- ✘ Sopas, mezclas para sopa o con sobres de condimento
- ✘ Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

** CÓMPRELOS con el cupón para frutas y verduras del programa WIC*

Mantequilla de Maní

COMPRE:

- ✔ La marca de la tienda si está disponible
- ✔ En frasco de 16 a 18 onzas
- ✔ Sin mezclar, blanda, crujiente, extra crujiente, cremosa o miel tostada
- ✔ Se puede adquirir con bajo contenido de sodio o baja en azúcar

NO COMPRE:

- ✘ Orgánica, natural, o con bajo contenido de grasa
- ✘ Mezclada con masmelos, jalea, mermelada, miel o chocolate
- ✘ Recién molida
- ✘ Mantequilla de maní para untar

Pescado Enlatado

COMPRE SI APARECE EN EL CUPÓN:

- ✔ La marca de la tienda si está disponible
- ✔ Atún claro en trozos, empacado en agua, lata de 5 a 6 onzas
- ✔ Salmón rosado, empacado en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- ✔ Sardinas, empacadas en agua, lata de 3.75 onzas

NO COMPRE:

- ✘ Albacora o atún blanco
- ✘ Salmón rojo
- ✘ Pescado con saborizantes o salsas
- ✘ Orgánico, con bajo contenido de sodio o gourmet
- ✘ En bolsa, tazón o estuche

Cereal — *puede combinar diferentes cereales*

COMPRE:

- ✔ Sólo las marcas y los tipos que se muestran aquí
- ✔ Caja de 18 onzas o más grande (cereal frío)
- ✔ De 11.8 onzas o más grande (cereal caliente)

NO COMPRE:

- ✘ Orgánico

KELLOGG'S
Rice Krispies

KELLOGG'S
Corn Flakes

KELLOGG'S
Special K

GERNERAL MILLS
Cheerios

GENERAL MILLS
Kix

KELLOGG'S
All Bran
Complete Wheat Flakes

KELLOGG'S
Unfrosted Mini Wheats

KELLOGG'S
Frosted Mini Wheats Bite Size

MALT-O-MEAL
Oat Blenders Honey

MALT-O-MEAL
Oat Blenders Honey & Almonds

MALT-O-MEAL
Crispy Rice

POST
Lightly Frosted Shredded Wheat

POST
Honey Nut Shredded Wheat

POST
Honey Bunches of Oats – Vanilla Bunches, Honey Roasted, Almond, Cinnamon Bunches

QUAKER
Brown Sugar Oatmeal Squares

QUAKER
Cinnamon Oatmeal Squares

QUAKER
Life

POST
Grape Nuts

POST
Grape Nuts Flakes

MALT-O-MEAL
Hot Wheat Cereal

QUAKER
Instant Oatmeal, Original Flavor

QUAKER
Instant Grits, Original Flavor

FARINA MILLS
Hot Wheat Cereal

B&G FOODS
Cream of Wheat Whole Grain

B&G FOODS
Cream of Wheat Instant, 1 Minute, 2 1/2 Minute, 10 Minute

Indica que contiene cereal integral

Formas de comprar hasta 36 onzas de cereal

18 onzas
+18 onzas
36 onzas

18 oz. Cereal + 18 oz. Cereal

24 onzas
+11.8 onzas
35.8 onzas

11.8 oz. Cereal Caliente + 24 oz. Cereal

18 onzas
+14 onzas
32 onzas

14 oz. Cereal Caliente + 18 oz. Cereal

Verduras y frutas *(se pueden adquirir orgánicos)*

Frescas

COMPRE:
- ✔ Sueltos o empacados
- ✔ Enteros o cortados
- ✔ Se pueden adquirir camotes y papas

NO COMPRE:
- ✘ Papas blancas, de piel roja o doradas
- ✘ Productos de la barra de ensaladas, platos para fiestas, canastas de frutas
- ✘ Hierbas, nueces, maní
- ✘ Estuches de ensalada con nueces, crutones o aderezo
- ✘ Frutas o verduras con salsas
- ✘ Frutos secos

Congeladas

COMPRE:
- ✔ Sin mezclar
- ✔ En bolsa o en caja
- ✔ Se pueden adquirir con bajo contenido de sodio

NO COMPRE:
- ✘ Papas fritas, tater tots (frituras de papa) u otras papas blancas
- ✘ Jugos del programa WIC u otros*
- ✘ Sopa
- ✘ Con papa, arroz o pasta
- ✘ Con apanado, mantequilla, salsas, grasa, aceite o carne
- ✘ Con azúcar

Enlatadas

COMPRE:
- ✔ Únicamente si están empacadas en agua o jugo
- ✔ Envases de metal, vidrio o plástico
- ✔ Se pueden adquirir con bajo contenido de sodio

NO COMPRE:
- ✘ Frijoles del programa WIC,* cerdo con frijoles o frijoles en salsa de tomate
- ✘ Jugos del programa WIC u otros*
- ✘ Sopa
- ✘ Con papa blanca, carne, grasa, aceite, arroz o pasta
- ✘ Endulzados con azúcar o en almíbar
- ✘ Con endulzantes artificiales
- ✘ Verduras en vinagre, condimentados, en salsa de tomate
- ✘ Salsa de arándanos, relleno de tarta

COMPRE jugos y frijoles del programa WIC con sus otros cupones del programa.

Jugos de Frutas

COMPRE:
- ✔ Sólo las marcas y los tipos que se muestran aquí
- ✔ 100% jugo, sin azúcar
- ✔ El tamaño de la lata, cartón o botella como aparece en el cupón
- ✔ Se pueden adquirir los que tienen calcio o vitamina D

NO COMPRE:
- ✘ Menos del 120% del valor diario de vitamina C
- ✘ Botellas de vidrio
- ✘ Orgánicos o recién exprimidos
- ✘ Coctel de frutas, ponche, bebidas, mezclas o dietéticos
- ✘ Larga vida

Concentrados congelados: Para Mujeres

NARANJA
Cualquier marca

TORONJA
Cualquier marca

PIÑA
Dole, Old Orchard

MANZANA
Best Yet, Food Lion, Hannaford, My Essentials , Old Orchard (con una tira verde para abrir/rasgar), Seneca

UVA
Best Yet, Old Orchard, Welch's (con una tira amarilla para abrir/ rasgar),

Envase de 64 onzas: Para Niños

NARANJA, TORONJA
Cualquier marca

PIÑA
Best Yet, Food Lion, Hannaford, Shurfine

VERDURAS
Best Yet, Diane's Garden, Giant, Great Value, Hannaford, Harris Teeter, V8

TOMATE
Campbell's, Food Lion, Giant, Great Value, Hannaford, Harris Teeter, Market Pantry, Shursaving

MANZANA
Best Yet, Food Lion, Giant Eagle, Hannaford, Market Pantry, My Essentials, Old Orchard, Shop Rite, Shurfine Valu Time, Wegmans

UVA
Best Yet, Food Lion, Giant, Giant Eagle, Harris Teeter, Juicy Juice Old Orchard, Valu Time, Wegmans

Pan Integral y Rollos

COMPRE:
- ✔ Paquete de 1 libra a 15-16 onzas
- ✔ Cualquier pan o rollo 100% integral
  La marca de la tienda si está disponible
  (debe indicar en la etiqueta **100% de trigo integral**)
- ✔ Pan integral
  (sólo las marcas y los tipos que se muestran aquí)

Pan 100% integral marca Acme
Pan 100% de trigo integral sin azúcar de marca Nature's Own
Pan de trigo integral delgado marca Pepperidge Farm
Pan 100% de trigo integral marca Roman Meal Sungrain
Pan 100% de trigo integral marca Schmidt Old Tyme
Pan de trigo integral de marca Stern's

NO COMPRE:
- ✘ Pan con uvas pasas, otras frutas o nueces
- ✘ Pan de pita, pan bagel o English muffins
- ✘ Orgánico

Tortillas de Maíz Blando y de Trigo Integral

- ✔ Paquete de 1 libra (16 onzas)

Tortilla integrales marca Buena Vida
Tortillas de maíz o tortillas de trigo 100% integral marca Carlita
Tortillas de maíz marca Celia
Tortillas de trigo integral o maíz blanco ma
Tortillas de trigo integral o maíz blanco ma
Tortillas de maíz amarillo marca La Burrita
Tortillas de trigo integral o maíz blanco marca La Banderita
Tortillas de trigo integral o maíz amarillo marca Mission
Tortilla de trigo integral marca Ortega

NO COMPRE:
- ✘ Tortillas de maíz frito, chips, tostadas, o tortillas para tacos
- ✘ Tortillas de harina blanca o de sabores
- ✘ Orgánicas

Arroz Integral

- ✔ La marca de la tienda si está disponible
- ✔ Seco, sin mezclar
- ✔ Uniforme, de cocción rápida o i
- ✔ Paquete de 1 libra (16 onzas)

NO COMPRE:
- ✘ Listo para servir o precocido en bolsa
- ✘ Arroz con sabores, salsas o verduras
- ✘ Orgánico

Indica alimentos integrales

Alimento para bebés

Fórmula para bebés

COMPRE:
- ✔ La marca, el tipo y el tamaño que aparecen en el cupón

NO COMPRE:
- ✘ Fórmula orgánica

Cereal para bebés

COMPRE:
- ✔ La marca que se indica en el cupón
- ✔ Seco, caja de tamaño de 8 a 16 onzas

NO COMPRE:
- ✘ Orgánico o con DHA, frutas, o fórmula
- ✘ En frasco o en lata

Verduras y frutas para bebés

COMPRE:
- ✔ La marca de la tienda si está disponible
- ✔ Vegetales sin mezclar o combinados (ejemplo: zanahorias y papas)
- ✔ Frutas sin mezclar o combinadas (ejemplo: manzanas y bananas)
- ✔ Se pueden adquirir varios paquetes (un paquete de 2 es igual a 2 envases)
- ✔ Envase de 3.5 a 4 onzas

NO COMPRE:
- ✘ Orgánicos o con DHA
- ✘ Con carne, yogur, cereal, pasta o arroz
- ✘ Comidas, postres, sopas, estofados o picados

Carne para bebés

COMPRE SI APARECEN EN EL CUPÓN:
- ✔ La marca de la tienda si está disponible
- ✔ Pollo, pavo, res, cordero, ternera o jamón sin mezclar

NO COMPRE:
- ✘ Orgánicos o con DHA
- ✘ Con vegetales, frutas, arroz, cereal o pasta
- ✘ Comidas, tiras de carne, estofados o sopas

Recuerde que la lactancia es lo mejor para usted y su bebé.

Bebidas de soya

COMPRE:

- ✔ Envases del tamaño y la marca que aparece en el cupón
- ✔ Envases de medio galón (refrigerados) marca: *8th Continent Original*
- ✔ Envases de un cuarto de galón (larga vida) marca: *Pacific Natural Foods Ultra Soy Plain, 8th Continent Soy Original*

NO COMPRE:

- ✘ De sabores
- ✘ Baja en calorías o sin grasa

Tofu

COMPRE:

- ✔ La cantidad que aparece en el cupón
- ✔ Envases de 12 a 16 onzas

AZUMAYA: *Extra Firme, Firme, Suave, Extra Firme bajo en calorías*
HOUSE: *Extra Firme, Firme, Medio Firme (Regular), Blando (Suave)*
NASOYA: *Extra Firme, Firme, en Cubos, Blando, Suave, Firme bajo en calorías, Suave bajo en calorías*

NO COMPRE:

- ✘ Con adición de sodio, de sabores o con grasa o aceite

¿PREGUNTAS?
Consulte con el personal del programa WIC o llame a la Oficina Estatal del programa WIC al teléfono 1-800-242-4WIC (4942) o visite nuestra página web www.mdwic.org

MARYLAND
Martin O' Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Tte. Gobernador
Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario, DHMH

Esta institución es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

C-02A/0812